取扱説明書

OMRON

オムロン 活動量計
HJA-306
Calori Scan

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

A Good Sense of Health

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

この活動量計について

本商品はオムロン独自の技術「Active Engine2」を搭載し、ポケットに入れて身につけるだけで、歩行はもちろん、さまざまな体の動きを正確に測定し、1 日の消費カロリーをお知らせします。毎日身につけて、食事と運動のバランスを意識しましょう。

HJA-306の特長

■ **1日のさまざまなカロリーがわかる**
歩行や家事・デスクワークなどのさまざまな活動によって消費するカロリーがわかります。
さらに基礎代謝を含む1日の総消費カロリーもわかるので、食事による摂取カロリーの目安に役立ちます。

■ **ポケットの中でも正確にはかれる**
ポケットに入れたままでも正確に測定できるので、毎日手軽に身につけることができます。

Active Engine2について

Active Engine2は、身体活動によって発生する加速度信号をさまざまなノイズの中から正しく抽出し、ポケットの中でも正確な身体活動を演算する独自技術です。
ウォーキングやジョギングに加えて、家事やデスクワークなどの日常的な動きを識別し、消費カロリーを正確に測定します。

身体活動量 演算アルゴリズム
Active Engine2

身体活動の強さとカロリー消費を表す指標について

■ **METs**（メッツ）とは：強さの単位
身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。

■ **Ex**（エクササイズ）とは：量の単位（METs× 時間）
身体活動の量を表す単位。
活動強度（METs）に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1Ex となります。

■ **基礎代謝**とは
体温維持や心臓を動かすなど、生命維持に必要なエネルギー消費のことです。24 時間じっとしていても、基礎代謝に相当するカロリーが消費されます。

健康づくりのために

「健康づくりのための運動指針 2006 <エクササイズガイド 2006>」（厚生労働省）では、3METs 以上の活動強度で 1 週間に 23Ex の身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。したがって本商品では、3METs未満の弱い身体活動は 23Ex に含まれません。

■ **活動の目安**
厚生労働省「健康づくりのための運動指針 2006」より

● 軽いオフィスワーク 1.5METs
● 普通歩行(4km/時) 3METs
● 掃除機 3.5METs
● ジョギング 7METs

この活動量計の使い方

① 設定する（☞8 ページ）

①日付
②時刻
③生年月日
④性別
⑤体重
⑥身長
⑦歩幅

② 装着する（☞13 ページ）

ポケットに入れる

③ 測定する（☞13 ページ）

④ 測定結果を見る

・表示を切り替えて見る（☞15 ページ）
・過去の測定値を見る（☞17 ページ）

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

● ここに示した内容は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
● 表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、**人が死亡または重傷を負うことが想定される内容**を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、**人が傷害を負ったり物的損害 * の発生が想定される内容**を示します。

* 物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

必ず守る	●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は"必ず守る"）
禁止	⊘記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は"禁止"）

⚠警告

使用にあたって

ジョギング中は画面を見ないでください。画面の確認は、周囲の状況が把握できる安全な場所に停止してから行ってください。
• 周囲の状況を確認せずに画面を見ると、事故やけがの原因になります。

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
• 自己判断は健康を害する原因になります。

運動中に身体に疲れや痛みを感じたら必ず休憩をとってください。もし痛みや不快が続くようであれば、直ちに運動を中止し、医師の診察を受けてください。
• 身体に過度の負担をかけた運動は、事故やけがの原因になります。無理のない範囲で行ってください。

必ず守る

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
• 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。 必ず守る

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。
• 金属リチウムが溶解し、激しく破裂し、けがの原因になります。 禁止

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
• 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。 必ず守る

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
• けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
• けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

禁止

電池の取り扱いについて

電池の⊕⊖極を正しく入れてください。
• 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
• 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

必ず守る

お願い

• 分解や改造をしないでください。
• 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
• 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。故障の原因になります。
• 使用済みの電池は、端子⊕⊖をセロハンテープで覆い絶縁してから、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。
• 本体を廃棄する際は、必ず電池を取り外してから処分してください。

各部の名前と付属品

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
（電話 0120-30-6606）までご連絡ください。

本体 表面

表示部
電池交換マーク（☞11ページ）
メモリ／▲ボタン
表示／●ボタン
クリア／▼ボタン

本体 裏面

SETボタン

落下防止用ストラップ
ストラップ用クリップ
簡易ドライバー
お試し用電池（本体に装てん済み）
取扱説明書（本書：品質保証書付き）

設定する

重要 体重や歩幅は設定の前に把握しておきましょう。「歩幅について」（☞10 ページ）

■初めて設定するときは…

本体裏面の SET ボタンを押してください。
日付設定画面に変わります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

使用するボタン

・1 回押すごとに 1 つ進む
・押し続けると早送りする

各項目を設定して次の項目に移る

・1 回押すごとに 1 つ戻る
・押し続けると早戻しする

重要 正しく設定してください。設定を間違えると正しく測定できない場合があります。

1 日付を設定する

「西暦年」「月」「日」を設定します。

[▲] [▼] で選択し、[●] で設定してください。
・ 設定範囲 ： 2010 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
・ 早 送 り ： 10 単位（年と日のみ）

2 時刻を設定する

「時」「分」を設定します。
・ 設定範囲 ： 0：00 ～ 23：59（24 時間表示）
・ 早 送 り ： 10 単位（分のみ）

3 生年月日を設定する

「誕生年」「月」「日」を設定します。
・ 設定範囲 ： 1900 年 1 月 1 日～2040 年 12 月 31 日
・ 早 送 り ： 10 単位（年と日のみ）

4 性別を設定する

5 体重を設定する

・ 設定範囲 ： 30～136kg
・ 早 送 り ： 10kg 単位

6 身長を設定する

・ 設定範囲 ： 100～199cm
・ 早 送 り ： 10cm 単位

7 歩幅を設定する

・ 設定範囲 ： 30～120cm
・ 早 送 り ： 10cm 単位

■歩幅について

・ 初めて設定するときに点滅する数値は、設定した身長から算出した歩幅の参考値です。ご自身の歩き方や体格を考慮して歩幅を設定してください。
・ より正確な歩幅を知るには、10 歩程度歩いてからの 1 歩分（つま先からつま先まで、またはかかとからかかとまで）を測ってください。
・ 歩幅は歩く速度が速くなると広がる傾向にあります。本商品は歩く速度に応じて歩幅を自動的に補正します。
・ 歩行距離は、自動補正された歩幅と歩数から算出します。

これですべての設定が終わりました。

参考 設定途中に 5 分以上放置すると、ご購入時の状態に戻ります。

設定を変更する

SET ボタンを押す
日付設定表示になります。
「設定する」（☞8 ページ）の手順 1 から操作し設定してください。

参考 変更中に 5 分以上放置すると、当日総消費カロリー・時刻表示に戻ります。

電池の寿命と交換

「電池交換マーク」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池(CR2032)と交換してください。

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定がストップします。

参考 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

電池を交換する

1 電池カバーを外す

付属の簡易ドライバーまたは市販のドライバーでネジをゆるめて、カバーを外します。

2 電池を取り出す

細くて折れにくい棒を差し込み、取り出します。

重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

重要
・ 深夜 0：00 をはさんで電池の交換をしないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。）
・ 測定値の記録は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
・ 電池を交換したときは、日付と時刻を設定しなおしてください。「設定する」（☞8 ページ）
・ 電池を交換しても過去の測定値は消去されません。

3 電池を入れる

⊕を上にして矢印の方向から先に入れます。

4 電池カバーを閉める

凸部を先に差し込み、ネジを締めます。

品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。
※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

販売名	オムロン 活動量計 **HJA-306** カロリスキャン
ご芳名	
ご住所	
TEL	（　　　）

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名	㊞
住　所	TEL
お買い上げ年月日	年　月　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に

電話 **0120-30-6606**（むろんオムロン）通話料無料
FAX **0120-10-1625** 通信料無料

受付時間 9:00〜19:00　月〜金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5329809-0B

測定する

正しい装着のしかた

ポケットに入れる

※うしろポケットには、入れないでください。
破損の原因になります。

重要 落下防止やお洗濯時の取り忘れ防止の目じるしに付属品の**ストラップとクリップを必ずご使用ください。**

ストラップとクリップの使い方

① ② ③

押して開く
(戻して閉じる)

重要 クリップを開かずに無理に引っ張ると服などに傷をつける原因になります。

測定を始める

正しく装着して、測定しましょう。

歩数と歩行距離は、かばんに入れたり、首からさげてお使いいただいても正確に測定できます。

正しく測定できない場合がある使い方

●本体が不規則に動くとき
・腰やバッグからぶら下げたとき
・不規則な動きをしているバッグの中

●不規則な歩行をしたとき
・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行
・混雑した街を歩くなどの歩行の乱れ

●上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき
・立ったり、座ったりする動作
・歩行以外のスポーツ
・階段や急斜面の昇り降り
・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ
・上半身を中心としたトレーニング

●極端にゆっくり歩いたとき

■歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため表示が増えません。4 秒以上の歩行があると、それまでの歩行を追加して表示します。(歩き始め 4 秒間の表示は変わりませんが、カウントはしています。)

測定結果を見る

表示を切り替えて見る

［表示］を押すごとに
次のように表示が切り替わります。

総消費カロリー・時刻表示
午前 0 時から現在までの総消費カロリー
(基礎代謝 ＋ 活動カロリー)と時刻を表示します。

総消費 1866 kcal
12/28 15:12

トリップ歩数・経過日数表示
通常の歩数カウントとは別に、トリップ中の累計歩数と経過日数をカウントし表示します。イベント時などの歩数カウントに便利です。

TRIP 489172 歩
11/21〜 経過日数 38 日目

Ex歩数・週間累計Ex量表示
3METs 以上の歩数と、1 週間の累計Ex量を表示します。
METs：強さの単位
座って安静にしている状態を1METs、普通歩行は 3METs
Ex　：量の単位（METs× 時間）
身体活動の量を表す単位

Ex. 7524 歩
12/23〜 週間 24.6 Ex

活動カロリー・脂肪燃焼量表示
午前 0 時から現在までの歩行や家事・デスクワークなどの活動による消費カロリーと脂肪燃焼量を表示します。

歩数・距離表示
歩数と歩行距離を表示します。

参考 省電力機能について
消費電力をおさえるため、ボタン操作をしない状態が 5 分以上続くと表示が消えます。
［メモリ］［表示］［クリア］いずれかのボタンを押すと再び表示します。

過去の測定値を見る

1 日の測定値（トリップ歩数・経過日数以外）は、時刻が「0：00」になると自動的に記録されて表示は「0」に戻ります。

1 ［メモリ］を押して、過去の測定値を見る

記録されている 1 日前の測定値が表示されます。
・［メモリ］を押すごとに、7 日前までの測定値が順に表示されます。
・当日の表示に戻るには［クリア］を押します。

参考 ボタン操作をしない状態が 1 分以上続くと、当日の画面に戻ります。

2 ［表示］を押して、見たい表示内容を選択する（トリップ歩数表示を除く）

※「表示を切り替えて見る」（☞15 ページ）

週間累計Ex量・トリップ歩数をリセットする

1 リセットしたい画面を表示させる

［表示］を押して週間累計Ex量またはトリップ歩数の表示画面にします。

2 ［クリア］を2秒以上押す

週間累計Ex量表示の場合、開始日は当日に切り替わり開始日と「Clr」が点滅します。

トリップ歩数の場合、開始日と「Clr」が点滅します。

Ex. 7524 歩
12/23〜 週間 24.6 Ex
↓
Ex. 7524 歩
12/28〜 Clr

リセットをキャンセルしたいときは［メモリ］［表示］いずれかのボタンを押すか、10 秒以上操作をせずそのままにしてください。元の画面に戻ります。

3 もう一度［クリア］を押す

週間累計Ex量表示の場合、当日の表示に戻り、リセットした当日分の Ex 量を表示します。

Ex. 7524 歩
12/28〜 週間 4.6 Ex

トリップ歩数表示の場合、当日の表示に戻ります。

初期化する

設定した値と測定した値（過去の測定値）をすべて消去したいときは、次の手順で初期化をしてください。

1 本体裏面のSETボタンを細くて折れにくい棒で押す

日付設定表示になります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

2 ［メモリ］と［クリア］を同時に2秒以上押す

「ALLClr」と表示後、日付設定表示になります。
設定した値と過去の測定値のすべてが消去されます。
再度使用する場合は設定が必要です。
「設定する」（☞8 ページ）

ALLClr
↓
2010

参考 5 分以上放置すると表示が消え、ご購入時の状態に戻ります。SET ボタンを押すと日付設定表示になりますので、「設定する」（☞8 ページ）の手順 1 から操作し、設定してください。

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。
本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。
汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナー、アルコールなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。
・水のかかるところ
・高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
・傾斜、振動、衝撃のあるところ
・化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
電池マークが点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞11ページ）
電池マークが点灯した	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞11ページ）
何も表示しない	省電力機能になっている	［メモリ］［表示］［クリア］いずれかのボタンを押してください（☞16ページ）
	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください（☞11ページ）
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞11ページ）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「正しい装着のしかた」をご覧ください（☞13ページ）
	不規則な動きをしている	「正しく測定できない場合がある使い方」をご覧ください（☞14ページ）
	設定値が間違っている	設定変更をしてください（☞10ページ）
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください（☞11ページ）
表示内容がおかしい／ボタン操作が働かない		電池を入れ直してください（☞11ページ）

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞裏表紙）

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した値と記録した測定値はすべて消去されますので、ご了承ください。測定結果は紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕　様

項目	内容
販売名	オムロン 活動量計 **HJA-306** カロリスキャン
電源電圧	DC3V（リチウム電池CR2032×1個）
表示	歩数 0〜999,999歩 距離 0.0〜999.9km 総消費カロリー 0〜59,999kcal 週間累計Ex量 0.0〜999.9Ex Ex歩数 0〜999,999歩 脂肪燃焼量 0.0〜999.9g 活動カロリー 0〜59,999kcal トリップ歩数 0〜999,999歩 トリップ経過日数 1〜9,999日 時刻 0：00〜23：59 メモリ 1〜7日前
設定	日付 2010年1月1日〜2040年12月31日 時刻 0:00〜23:59：24時間表示 生年月日 1900年1月1日〜2040年12月31日 性別 男／女 体重 30〜136kg ：1kg単位 身長 100〜199cm ：1cm単位 歩幅 30〜120cm ：1cm単位
使用環境温湿度	−10〜＋40℃・30〜85%RH
電池寿命	約 6 カ月*（1日12時間装着時）
外形寸法	幅 約78.0 × 高さ 約33.0 × 奥行き 約10.0 mm（ボタン部 約11.0 mm）
質量	約 25 g（電池含む）
付属品	落下防止用ストラップ、ストラップ用クリップ、お試し用電池（CR2032×1個、内蔵）、簡易ドライバー、取扱説明書（品質保証書付き）

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
* 新品電池使用、当社試験条件による

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
（イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
（ロ）お買い上げ後の落下•水没などによる故障および損傷。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
（ニ）品質保証書の提示がない場合。
（ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
（ヘ）消耗部品。
（ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
（チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。